

Speiseplan vom 30.09.24 bis 01.11.2024 Vitale LunchboxGmbH 0721 91 56 87 48
DE-ÖKO-007
www.vitalelunchbox.de

Montag, 30.09.	Dienstag, 01.10.	Mittwoch, 02.10.	Donnerstag, 03.10.	Freitag, 04.10.
Semmelknödel dazu Rahmgemüse der Saison	Frikadelle vom Rind/ Veggie-Gemüsebratling dazu Ofenkartoffeln und Bratensauce	Pasta Pomodoro dazu Salat	Tag der Deutschen Einheit	Bio-Pfannkuchen mit Apfelmus
 Weizen	 Weizen	 Hartweizen		 Weizen
Montag, 07.10.	Dienstag, 08.10.	Mittwoch, 09.10.	Donnerstag, 10.10.	Freitag, 11.10.
Linsen-Gemüseragout und Spätzle	Geflügelbällchen, Gemüsebällchen dazu Rahmkartoffeln	Pasta Pomodoro, Reibekäse und herbstlicher Salat	Hähnchenbrustfilet / Veggie-Bällchen an Thymianjus dazu Rizi bizi	Veggie-Ravioli mit Mozzarella an Kürbis-Käse-Sauce dazu Salat
 Weizen	 Weizen/Soja	 Hartweizen	 Soja	 Hartweizen
Montag, 14.10.	Dienstag, 15.10.	Mittwoch, 16.10.	Donnerstag, 17.10.	Freitag, 18.10.
Chili sin Carne mit Kidneybohnen dazu Hörnchennudeln	Rindfleischbällchen, Sojabällchen, Marokkanische Reispanne mit Kichererbsen und Minz-Dip	Kürbis-Kartoffelsuppe dazu Vollwertiges und Schokopudding	Spaghetti an Tomaten-Basilikum-Sauce dazu Salat	Fischstäbchen aus nachhaltiger Züchtung/ Veggie-Stäbchen dazu Kartoffel-Gurken-Salat
 Hartweizen	 Soja, Weizen	 Dinkel, Weizen	 Hartweizen	 Weizen/Soja
Montag, 21.10.	Dienstag, 22.10.	Mittwoch, 23.10.	Donnerstag, 24.10.	Freitag, 25.10.
Dampfnudeln mit Kartoffelsuppe	Hähnchenragout/ Gemüseragout "Thai Art" mit Ingwer und Kürbis dazu Reis	Penne Bella Italia dazu Karotten-Krautsalat	Rinderfrikadelle/ Gemüsefrikadelle dazu Ofenkartoffeln und Kräuterdip	Vegane Tortellini an Tomaten-Basilikum-Sauce dazu Salat
 Weizen		 Hartweizen	 Soja/Weizen	 Hartweizen
Montag, 28.10.	Dienstag, 29.10.	Mittwoch, 30.10.	Donnerstag, 31.10.	Freitag, 01.11.
Karotten-Sellerie-Gulasch mit oder ohne Hackfleisch vom Rind dazu Bio-Spätzle	Hähnchenschnitzel paniert, Veggie-Schnitzel paniert dazu Rahmkartoffeln mit Zitrone verfeinert	Spirelli an Tomatensauce dazu Reibekäse und Salat	Bio-Pfannkuchen dazu Apfelmus	Allerheiligen
 Weizen	 Soja, Weizen	 Hartweizen	 Weizen	